

## Grußwort

In der Literatur zur Aromatherapie reicht der Bogen der herrschenden Meinungen von: »Alles ist harmlos, da pflanzlich« (als würden nicht einige der stärksten Gifte von Blausäure bis Strychnin aus Pflanzen hergestellt) bis hin zur übertriebenen Warnung – vor allem bei Schwangeren – am besten gar nichts davon zu verwenden. Die Wahrheit liegt wie meist in der Mitte.

In der letzten Zeit gibt es einen Trend, nicht nur in der Aromatherapie, sondern auch in der Phytotherapie ganz allgemein, die Pflanzen, ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung einer eingehenden wissenschaftlichen Analyse zu unterziehen. Diese Untersuchungen helfen, der Aromatherapie einen Platz als seriöse, wirksame Behandlungsmethode zu sichern. Erstaunlicherweise sind aber die Rufe nach wissenschaftlichen Beweisen für die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel oft viel stärker, als für etliche ältere schulmedizinische Präparate, bei denen das Fehlen großangelegter Studien von Kollegen eher nachgesehen wird, da diese Präparate »aus Erfahrung« gut wirken.

Doch so nötig wir wissenschaftliche Erkenntnisse brauchen, um eine vermutete oder traditionell beschriebene Toxizität (Giftigkeit) bestimmter Substanzen einschätzen zu können, so schnell kann der Blick auf einzelne biochemische Inhaltsstoffe zum Tunnelblick werden, der von der Ganzheit der Pflanze wegführt. Die Datenmengen aus wissenschaftlichen Studien, die momentan kursieren, dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass selbst die Fülle an Information, die daraus gewonnen wurde, nur eine winzige Spitze des Eisbergs ist, der das Geheimnis der Pflanzen ausmacht. Ob wir je alle Facetten dieses Geheimnisses ergründen werden, steht in den Sternen. Und da die Gesamtheit gerade bei den Pflanzen größer ist als die Summe der Teile, lassen sich bestimmte Dinge nicht nur mit dem Forscherblick erkunden.

Daher begrüße ich Ingeborg Stadelmann's Buch als eine wunderbare Zusammenfassung der Aromatherapie als Erfahrungsheilkunde in der Geburtshilfe – Erfahrung, die in 25 Jahren des Begleitens und Beobachtens von Frauen vor, unter und nach der Geburt gewachsen ist. Ein sehr persönliches Buch von einer Hebamme, im Englischen »mid-wife«: die Frau in der Mitte (der Menschen), im Französischen »sage-femme«: die weise Frau. Weisheit, die nicht das

Wissen, das aus Büchern kommt, meint, sondern die Weisheit, die durch das Lauschen nach innen, die Gotteserfahrung entsteht. Ein Großteil dessen, was in diesem Buch vermittelt wird, entstand in langen Stunden am Kreißbett oder der Gebärwanne, in denen frau sich fragt, was noch möglich wäre, um der Gebärenden ihren Weg leichter zu machen. Ausprobieren, nachspüren, »tut ihr das gut?«. Bewährte Mischungen individuell abwandeln, auch ungewöhnliche Öle mischen. Dazu bedarf es nicht unbedingt eines Studiums der Biochemie, sondern der Intuition und Geduld, den Pflanzen und den Menschenkörpern zuzuhören, sowie Mut, Neues auszuprobieren und manchmal Unbequemes zu sagen.

Dieses Buch zeigt, dass Aromatherapie nichts ist, was schnell in einem Wochenendseminar gelernt werden kann, und dass patente Rezepte keine Garantie für die Zufriedenheit der Behandelten sind. Es ist eine Aufforderung zum authentischen Umgang mit uns selbst und anderen. Unseren Mitmenschen, Familienmitgliedern, Freunden und uns selbst etwas Gutes zu tun: Zeitgeschenke, liebevolle Berührungen und Aufmerksamkeit.

Durch das Wahrnehmen finden wir mit den Ölen einen Weg zum duftenden Glück.

Dr. Dorothee Struck,  
Ärztin für Frauenheilkunde und Naturheilverfahren

## Einleitung

Mit diesem Buch möchte ich die zahlreichen Erfahrungen und Erfolge weitergeben, die ich in den vergangenen Jahren mit meinen »Bewährten Aromamischungen« gesammelt habe. Da es nicht meiner Natur und meinem ganzheitlichen Denken entspricht, nur die Wirkungsweisen der ätherischen Öle aufzuzählen und Ihnen das aus einem reichen Erfahrungsschatz entstandene Wissen vorzuenthalten, ist während des Schreibens aus der ursprünglich geplanten handlichen Broschüre ein umfassendes Werk geworden. Nur gut, dass ich meine eigene Verlegerin bin und den Umfang und das verspätete Erscheinungsdatum des Buches lediglich vor mir selbst rechtfertigen musste!

Ich weiß, dass ich damit das Berufsbild der Hebamme ein ganzes Stück verlassen habe, und doch meine ich, genau den Lebensbereich erreicht zu haben, den Hebammen immer schon inne hatten, nämlich den der weisen Frau – der Frau, die immer dann um Rat gefragt wird und bemüht ist zu helfen, wenn andere nicht erreichbar sind. Die Frauen und ihre Familien bringen mir als Hebamme oftmals uneingeschränktes Vertrauen entgegen, was mich einerseits stolz macht und mir andererseits Einblick gibt in alle nur erdenklichen Lebenssituationen. Denn in den Häusern werden nicht nur gesunde Kinder geboren, sondern es gibt es auch unglückliche oder kranke Erwachsene, sterben Säuglinge am plötzlichen Kindstod, verunglücken mitten im Leben stehende Menschen und werden alte Leute über Monate hinweg bis zum Sterben gepflegt. Als Hebamme erlebe ich die Frauen, Kinder und Omas in ihrem Entwicklungsprozess, sie wenden sich in ihrer Not – aber ebenso in ihrem Glück – an mich als eine Frau, die sie als Freundin in einer besonderen Lebenslage kennengelernt haben, als Frau, die es gelernt hat, die Geheimnisse dieser Familien zu teilen und zu verstehen.

Als eine solche Geheimnisträgerin musste ich aber auch lernen mich selbst zu schützen und mein eigenes Ich zu stärken. In meinen 25 Berufsjahren sowie als Ehefrau und Mutter von drei mittlerweile fast erwachsenen Kindern habe ich ein umfangreiches Wissen in der Naturheilkunde erworben, diese Berufs- und Lebenserfahrungen führten mich unter anderem zu den hilfreichen ätherischen Ölen. Dank meiner Mutter kenne ich schon seit meiner Kindheit die Heilkraft von Kräuteraufgüssen, im Berufs- und Alltagsleben habe ich

zudem die klassische Homöopathie schätzen gelernt. Die ätherischen Öle sind mir zunächst als schöne Düfte begegnet, im Laufe der Jahre und durch die Zusammenarbeit mit Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke in Kempten wurden sie jedoch zu großen Helfern und Begleitern in sämtlichen Lebenslagen. Gerne will ich Sie teilhaben lassen an der faszinierenden Welt der Gerüche und Ihnen die Vielfalt der Natur und die eindrucksvollen Wirkungsweisen der ätherischen Öle näher bringen. Sei es, dass Sie sich damit Ihren Alltag angenehmer gestalten oder mit einem schönen Massageöl die Liebe neu entdecken, aber auch die Geburt Ihres Kindes nicht nur als leistbar, sondern überdies unverletzt erleben. Ich möchte Ihnen meine Erkenntnisse über die Heilkraft ätherischer Öle bei allen möglichen kleinen und großen Wunden nicht vorenthalten, Ihre seelische Trauer erleichtern und Ihnen Mut machen für die Sterbebegleitung. Die Anwendung von Düften beschönigt keinen körperlichen Vorgang und betäubt keinen seelischen Schmerz, sondern hilft, diese Vorgänge mit freiem Geist zu erfahren. Ätherische Öle lenken nicht vom Geschehen ab, vielmehr helfen sie es wahrzunehmen und hüllen so manches schmerzliche oder betrübende Lebensthema in duftende Farben und Wolken.

Das Buch gibt Ihnen nicht nur Einblick, wie die Welt der Gerüche und das für manche noch geheimnisvolle menschliche Riechsystem funktionieren, sondern auch in aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse und die Methoden zur Nachweisbarkeit und Qualitätsprüfung ätherischer Öle. Ebenso kommen die Probleme der Bauern in den Anbauländern zur Sprache, die unsere hohen Qualitätsanforderungen erfüllen sollen, deren Pflanzen jedoch Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt sind, so dass wir immer wieder darauf hingewiesen werden, dass es sich bei den Ölen um lebende Naturprodukte handelt, deren Wirkstoffe nicht von Menschenhand gesteuert werden können.

Ich habe nur die ätherischen Öle beschrieben, mit denen ich selbst Erfahrung habe. Die Seiten der »Bewährten Aromamischungen« – das Herzstück dieses Buches und der eigentliche Anlass es zu schreiben – sollen Ihnen einen kurzen und schnellen Überblick geben, was Sie mit diesen Mischungen behandeln oder wie Sie sie anwenden bzw. noch ergänzen können. Die Informationen zum Wesen der Öle, den geeigneten Trägersubstanzen sowie den Herstellungs-

---

und Prüfverfahren vervollständigen das Buch. Ohne die »bewusste und unterbewusste Auswahl« sowie das »Mischen von ätherischen Ölen« würde ein sehr wichtiger Teil fehlen, geben diese Abschnitte doch Einsicht in die Welt der Intuition und des Unterbewusstseins, sowie der vielleicht enttäuschenden Wahrheit, dass es eben nicht »das« Rezept für jeden Menschen geben kann und statt dessen alle immer wieder neu gefordert sind in eigener Verantwortung zu entscheiden und zu mischen.

Um den ganzheitlichen Ansatz zu komplettieren war es mir außerdem ein Bedürfnis, über Körpersignale zu schreiben, denn ohne das Gespür für diese Sprache wäre es mir als Hebamme oft verwehrt gewesen, das Verhalten einer Frau oder von Kindern zu verstehen. Mit dem Kapitel zu den verschiedenen Anwendungsmethoden möchte ich die vielfältigen Möglichkeiten vorstellen, ätherische Öle und Mischungen daraus an und im Menschen wirken zu lassen. Ich möchte aber auch zeigen, wie einfach und liebevoll wir unsere Gesundheit unterstützen können und krankhafte Prozesse mit neu entdeckten »alten« Zuwendungen erträglich werden. Das Register der Anwendungsbereiche soll Ihnen in akuten Situationen zum schnellen Nachschlagen dienen, was aber nur richtig hilfreich sein wird, wenn Sie das gesamte Buch zuvor schon gelesen haben.

Nachdem ich irgendwo einen Anfang und ein Ende finden musste, habe ich darauf verzichtet, ausführlicher auf die Kulturgeschichte der Düfte einzugehen. Wichtig ist mir aber darauf hinzuweisen, dass die Anwendung von ätherischen Ölen keineswegs eine Erfindung der Neuzeit ist, sondern bis in die Zeit um 3000 v. Chr. zurückgeht, denn vermutlich wurden schon damals Blüten und Kräuter destilliert um Hydrolate zu gewinnen. Rund 4000 Jahre später wurde die Destillation von den Arabern neu entdeckt und im Mittelalter dann weiterentwickelt. Bekannt ist heute, dass der berühmte »Duft« am französischen Königshof nicht nur unangenehme Gerüche überdecken sollte, sondern die Parfüms haben vermutlich vor mancher Epidemie geschützt. Die persönliche Erfahrung des französischen Arztes Jean Valnet, dass Lavendelöl bei einer großflächigen Verbrennung rasche Heilung bringt, ließ die Verwendung von ätherischen Ölen nicht nur im Zweiten Weltkrieg mangels Medikamenten wieder aufleben, sondern auch im medizinischen Alltag. Seit Ende der 1980er Jahre wird die Aromatherapie – dieser Begriff wurde

ebenfalls von Jean Valnet geprägt – europaweit wiederbelebt. In den USA sowie in Japan und Australien gilt es als »neue« Methode, Krankheiten und andere Beschwerden mit ätherischen Ölen zu heilen. Durch das wachsende Bedürfnis, in unserer technisierten und leistungsorientierten Welt einen angenehmen Ausgleich zu schaffen, ist die Aromatherapie ebenso zu uns nach Deutschland gekommen.

Da Wohlbefinden für Entspannung sorgt und somit eine größere Schmerzerträglichkeit entsteht, bzw. das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst wird, lag es nahe, die wohltuenden Öle auch in der Geburtshilfe anzuwenden. Es ist mir wichtig, sowenig Medikamente wie möglich bei einem Geburtsverlauf einzusetzen um das Kind nicht unnötig zu belasten und vor allem der Frau zu vermitteln, dass sie selbst fähig ist zu gebären. Genau das konnte ich mit der Aromatherapie bei der Gebärenden erreichen.

Wie es mit Duftwolken so ist, hat sich die dufte Botschaft in Windeseile verbreitet und die hilfreiche Methode hat binnen weniger Jahre Einzug gehalten in zahllose Hebammenkoffer, Geburtshäuser und Kliniken – ganz ohne Werbeaufwand. Gut Ding verbreitet sich eben von allein.

Inzwischen wird international der Einsatz von ätherischen Ölen in der Schulmedizin diskutiert, wie der Bericht der Aromatherapie-Konferenz vom November 2000 in San Francisco zeigt. Dort wurde sogar die Wirkung von ätherischen Ölen bei Tumorerkrankungen und als Antibiotikaersatz erörtert. Es wird sich also zeigen, was die Zukunft uns an wertvollen Erfahrungen bringen wird. Vermutlich wird auch diskutiert werden, inwieweit die Öle nicht doch Arzneien sind, was einerseits so sein mag, aber ein Kamillenwickel und ein Fencheltee sind es genau genommen ebenfalls und werden dennoch traditionell in allen Haushalten eigenverantwortlich verwendet.

Als Hebamme und Mutter stelle ich mich gerne dem Thema der Heilerinnen, denn sind es nicht schon seit Menschengedenken die Frauen und insbesondere Hebammen, die in menschlicher Not helfen und trösten mussten und dabei auf ihre eigenen Fähigkeiten angewiesen waren, da es damals wie heute nicht vor jeder Stube einen Arzt gibt? Zwar können wir heute dank moderner Kommunikationstechnik einen Helikopter mit Notarzt anfordern, aber bis dieser eintrifft, sind die Mütter trotzdem auf sich selbst angewiesen. Wenn Fachleute wegen schlechten Wetters oder anderer Unzulänglich-

---

keiten auf sich warten lassen, hilft eben Beten nur begrenzt, dafür aber z. B. die *Rose-Teebaum-Essenz*: Sie desinfiziert, betäubt und vermeidet Folgeinfektionen bis Hilfe eintrifft. Den Prozess des Gebärens und des Sterbens aber müssen alle Menschen trotz Beistand wie anno domini selbst bewältigen, da heißt es heute wie früher, »na ja, so ist das Leben – da müssen Sie durch.« Ich bin mir sicher, dass es meist Frauen und Mütter waren – und immer noch sind –, die in solchen Situationen getröstet und geholfen haben.

Dieses Buch richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen, ob jung oder alt, Eltern oder Singles, Fachleute oder Laien, wenn auch meine Sprache sich vorwiegend an Frauen wendet, denn sie sind es, die mich mit ihrem Vertrauen und dem Teilhaben-lassen an ihren Geheimnissen bereichert haben. Was nicht bedeutet, dass es nicht zugleich unzählige Männer gibt, die mich schätzen und mir als Frau und Hebamme ihr Vertrauen entgegenbringen, in der Regel jedoch sind die Frauen die Betreuungspersonen in den Familien und deshalb spreche ich diese im Allgemeinen auch an. Haben Sie also Verständnis, wenn ich nicht immer Mann und Frau gleichermaßen nenne, obwohl ich weiß, dass Väter die besten Mütter sein können und Frauen ebenso Ernährerinnen einer Familie sind.

Seien Sie bitte auch einsichtig mit uns, der Lektorin und mir, was die neue Rechtschreibung angeht, denn mit so mancher neuen Wort- oder Kommaregel konnten wir uns einfach nicht anfreunden.

Nun wünsche ich Ihnen Zeit und Freude beim Lesen und beim Betrachten der schönen Fototafeln und hoffe, dass Sie in diesem Buch den Rat und die Auskunft finden, die Sie suchen.